AWO Kreisverband BHE e. V.
Gartenstraße 1 - 79312 Emmendingen
Tel: 07641 / 91 4 91 - 30
E-Mail: essen-auf-raedern@awo-bhe.de

Preise:
Menü 1, 2, 4, 6: 10,00 € Menü 3: 11,00 €
Menü 7: 10,00 € Dessert: 0,70 €
Samstag, Sonntag und Feiertag: 11,00 €

Bitte kreuzen Sie den Beilagensalat an!
Dieser ist im Menüpreis 1 – 4 inklusive.

Bestellvorlauf beträgt
2 Werktage (MO - FR) bis 11:30 Uhr

Bitte geben Sie die **Essensbestellung** bis spät. **Mittwoch, 02.07.2025** dem Fahrer mit!

KW 29 vom 14.07. - 20.07.2025

KW 29	Montag 14.07.2025	Dienstag 15.07.2025	Mittwoch 16.07.2025	Donnerstag 17.07.2025	Freitag 18.07.2025	Samstag 19.07.2025	Sonntag 20.07.2025
Menü 1	**2 Bratwürste**[2,4] in Röstzwiebelsoße, dazu Rahmspinat und Sahnepüree A,B,G,G1,M • Brennwert: 2825 kJ, 674 kcal	**Schwäbischer Linseneintopf** mit Speck[2,4] und Wienerlescheiben[2,4], dazu ein Brötchen A,B,E,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3270 kJ, 780 kcal	**Ein Hähnchenbrustfilet** in Estragonrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,M • Brennwert: 2521 kJ, 606 kcal	**Ein paniertes Schnitzel** dazu Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2301 kJ, 549 kcal	**Hühnerfrikassee** in Sahnesoße, dazu Bio-Erbsen und Langkornreis A,E,G,G1,M • Brennwert: 3129 kJ, 746 kcal	**Schweinerückensteak „Schwarzwälder Art“** in Kirschrahmsoße mit Schinkenspeckstreifen[2,4], dazu Eierspätzle E,G,G1,M • Brennwert: 2899 kJ, 696 kcal	**Zartes Schweinefilet** in Rahmsoße, dazu Blumenkohlröschen und Kartoffelrösti E,G,G1,M • Brennwert: 1519 kJ, 363 kcal
Menü 2 kalt zum Aufwärmen	**„Schwäbische Lasagne“** geschnittene Gemüsemaultaschen in Tomatensoße, mit Käse überbacken A,E,G,G1,M • Brennwert: 2001 kJ, 473 kcal	**Cannelloni „Ricotta-Spinaci“** in Tomatensoße, mit Käse überbacken E,G,G1,M • Brennwert: 2779 kJ, 662 kcal	**Hausgemachter Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf** dazu gibt es eine Möhrenbolognese A,E,G,G1,G4,J,M • Brennwert: 1780 kJ, 424 kcal	**Hausgemachte Veggie-Lasagne** mit Soja-Bolognese, Gemüse und Käse überbacken A,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2531 kJ, 601 kcal	**Hausgemachte Lasagne „Bolognese“** italienische Spezialität mit Rindfleischsoße A,E,G,G1,M • Brennwert: 2905 kJ, 691 kcal	**Süßer Quark-Auflauf** dazu Aprikosenkompott E,G,G1,M • Brennwert: 1087 kJ, 258 kcal	
Menü 3	**Schweineroulade** in Bratensoße, dazu Kohlrabigemüse und hausgemachtes Sahnepüree A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 1968 kJ, 470 kcal	**Ein hausgemachtes Rinder-Gemüsehacksteak** in Bratensoße, dazu schwäbische Eierspätzle A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2660 kJ, 639 kcal	**Pizzafleischkäse**[2,4] in Bratensoße, mit Bohnengemüse und Kartoffeln aus der Region A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2337 kJ, 557 kcal	**Marinierte Hähncheninnenfiletstücke** in fruchtiger Tomatensoße, dazu Eierteigwaren A,E,G,G1 • Brennwert: 2372 kJ, 568 kcal	**Ein Seelachsfilet** in Senfsoße, dazu feine Gemüsenudeln A,B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2436 kJ, 584 kcal		
Menü 4 vegetarisch	**Hausgemachtes Karotten-Kichererbsen-Curry** dazu Langkornreis A,B,G,G1 • Brennwert: 2749 kJ, 655 kcal	**Allgäuer Käsespätzle** mit Bergkäse und Röstzwiebeln verfeinert, dazu Röstgemüsesoße E,G,G1,M • Brennwert: 3291 kJ, 785 kcal	**Gnocchipfanne** mit buntem Gemüse, dazu Soja-Bolognese A,E,G,G1,J • Brennwert: 2871 kJ, 680 kcal	**Zwei panierte Veggie-Schnitzel** mit Karottengemüse a la creme und Kartoffelpüree A,E,G,G1,M • Brennwert: 2749 kJ, 658 kcal	**Tagliatelle „Napoli“** mit fruchtiger Tomatensoße, dazu Streukäse[2] E,G,G1,M • Brennwert: 2599 kJ, 622 kcal	**3 Eierpfannkuchen** mit Blumenkohlröschen a la creme E,G,G1,M • Brennwert: 2101 kJ, 501 kcal	**Bunte Gemüseplatte** 3 Sorten Sommergemüse, dazu 2 Kartoffelrösti und holländische Soße A,E,G,G1,M • Brennwert: 1976 kJ, 472 kcal
Menü 6 Kaltmenü	**Gervais** pikant verfeinert, mit Weintrauben garniert, dazu Gemüsesticks und ein Laugenbrötchen G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2931 kJ, 704 kcal	**„Küchenmeister-Salat“** Rindfleischsalat in Sauerrahmdressing mit Karotten-, Lauch- und Selleriestreifen, frischen Kräutern, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3758 kJ, 898 kcal	**Bunter Käsesalat** in Essig-Öl-Dressing, mit Tomaten, Paprika, Gurken und Zwiebeln, dazu 2 Scheiben Bio-Brot B,G,G1,G2,G3M • Brennwert: 3739 kJ, 898 kcal	**Lyoner Wurstsalat**[2,3,4,8,9] „nach Art des Hauses“ mit Gurken, Tomaten und Zwiebeln, dazu 2 Scheiben Bio-Brot A,B,G,G1,G2,G3 • Brennwert: 3609 kJ, 862 kcal	**Tomaten-Mozzarella-Salat** mit Balsamico[1], Olivenöl und frischem Basilikum mariniert, ausgarniert[2,4,6], dazu ein Baguettebrötchen B,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2634 kJ, 630 kcal		
Menü 7 Salatplatte vegetarisch		**Salatplatte „Holländische Art“** Karotten-, Gurken-, Radieschensalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen A,B,C,E,G,G1,M • Brennwert: 2686 kJ, 646 kcal	**Salatplatte „Asia“** Karotten-, Weißkraut-, Brokkoli-, Glasnudel und Blattsalat, mit Mini-Frühlingsrollen garniert, dazu ein Sesambrötchen A,B,C,E,G,G1,G3,M • Brennwert: 2839 kJ, 682 kcal	**„Farmer“-Salatplatte** Blumenkohlsalat, Paprika-, Gurken- und Mais-Kidneybohnensalat, Blattsalat, schön ausgarniert, dazu ein Kürbiskernbrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2482 kJ, 596 kcal	**Salatplatte „Mediterran“**[2,4] Tomaten-, Zucchini-, grüner Bohnensalat, Frischgemüse-Fenchelsalat, Blattsalat, mit Zwiebeln garniert, dazu ein Baguette A,B,C,E,F,G,G1,G2,G3,I,M • Brennwert: 2230 kJ, 536 kcal	**Salatplatte „Sommer“** Kohlrabi-, Zucchini-, Karotten- und frischer Obstsalat mit Joghurt, Blattsalat, schön ausgarniert, dazu ein Baguettebrötchen A,B,C,E,G,G1,G2,G3.M • Brennwert: 2293 kJ, 550 kcal	
Beilagensalat 1	**Hausgemachter Karottensalat** B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	**Endiviensalat** mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 428 kJ, 104 kcal	**Eisbergsalat** mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 450 kJ, 108 kcal	**Rahm-Gurkensalat** mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	**Blattmix-Salat** mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 358 kJ, 86 kcal	**Roter Rettichsalat** B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	
Beilagensalat 2	**Hausgemachter Karottensalat** B • Brennwert: 202 kJ, 49 kcal	**Endiviensalat** mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 263 kJ, 64 kcal	**Eisbergsalat** mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 283 kJ, 68 kcal	**Rahm-Gurkensalat** mit Dill verfeinert A,B,E,M • Brennwert: 336 kJ, 81 kcal	**Blattmix-Salat** mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 276 kJ, 66 kcal	**Roter Rettichsalat** B • Brennwert: 196 kJ, 48 kcal	
Dessert	**Quarkdessert „Pfirsich-Maracuja“** M • Brennwert: 518 kJ, 124 kcal	**Zwei Haselnusstafeln („Hanuta“)** G,G1,H,H2,J,M • Brennwert: 994 kJ, 239 kcal	**Fruchtjoghurt** M • Brennwert: 588 kJ, 140 kcal	**Erdbeerpudding** M • Brennwert: 661 kJ, 157 kcal	**Rote Beeren-Grütze** G,G1 • Brennwert: 520 kJ,124 kcal	**Gebäckstück** Allergene: siehe Verpackung Brennwert: siehe Verpackung	**Milchreis**[1] E,M • Brennwert: 528 kJ, 126 kcal

1= mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Geschmacksverstärker, 4 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken **B= Zutat aus kontrolliertem Bio-Anbau nach EG-ÖKO Verordnung. ÖKO Kontrollstelle DE-ÖKO-006** A = Sellerie, B = Senf, C = Sesam, D = Erdnüsse, E = Eier, F = Fisch, G = Gluten, G1 = Weizen°, G2 = Roggen°, G3 = Gerste°, G4 = Hafer°, H = Schalenfrüchte, H1= Mandeln°, H2 = Haselnüsse°, H3 = Walnüsse°, H4 = Kaschunüsse°, H5 = Pecannüsse°, H6 = Paranüsse°, H7 = Pistazien°, H8 = Macadamianüsse°, I = Schwefeldioxid + Sulfite, J = Soja, K = Krebstiere, L = Lupine, M = Milch, Laktose, N = Weichtiere *Enthaltene Allergene können über unsere Bestellhotline erfragt werden. Brennwerte: Kcal= Kilokalorien, Kj= Kilojoule Alle Preise gelten inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
Abgepackte Desserts siehe Verpackung; ° und daraus gewonnene Erzeugnisse · Regelmäßige neutrale Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigem Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

= Rind
= Geflügel
= Schwein
= Fisch